

ほけんだより

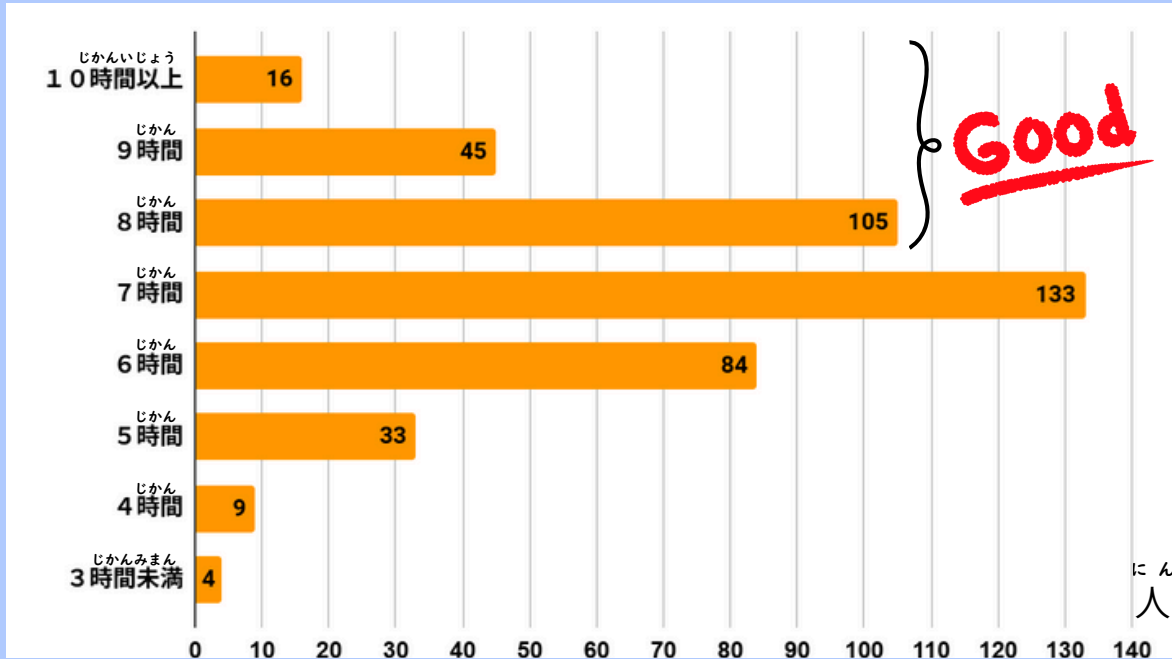


しょうやうせい
翔陽生への
アンケート結果

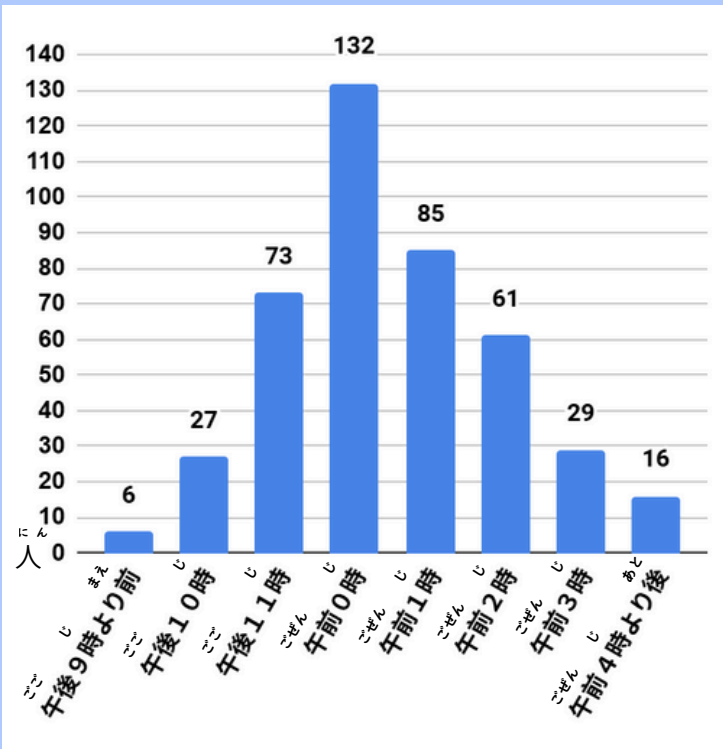
7時間睡眠が最多 8時間以上寝よう!

睡眠時間の平均は?

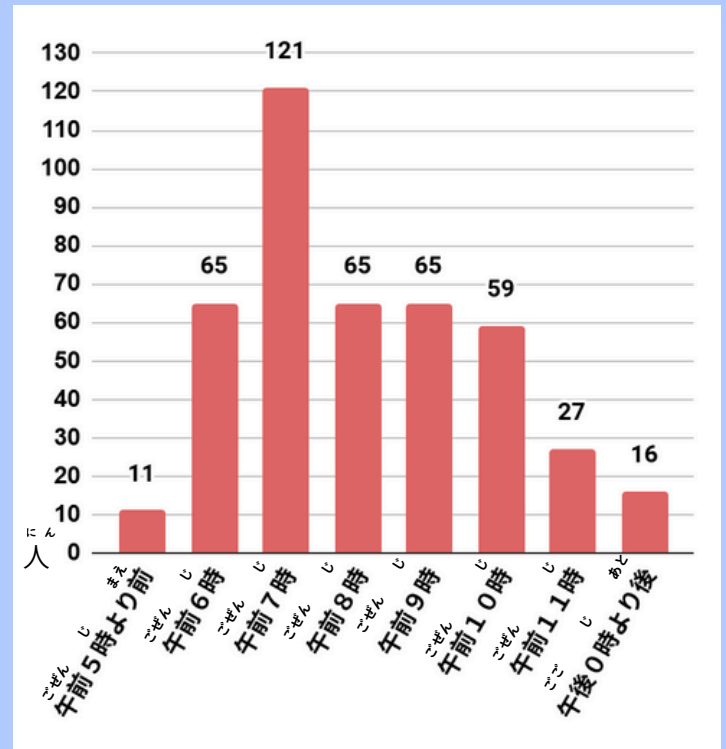
各回答: 429件



就寝時刻は?



起床時刻は?



良質な睡眠をとるための方法 8 選

1 寝る・起きる時間を揃える



体内時計を整えると、夜に自然と眠気が訪れ、深い睡眠につながるよ。

2 朝の光を浴びる



起床後すぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて、夜に自然と眠くなるよ。

3 適度な運動を日中に取り入れる



有酸素運動で体温が上がり、その後、体温が徐々に下がることで、深い睡眠を促すよ。

4 夕方以降のカフェインを避ける



カフェインは眠りを浅くする作用があるため、夕方以降は控えるのがおすすめ。

5 寝る前のストレッチでリラックス



筋肉の緊張をゆるめ、副交感神経を優位にすることで寝付きやすくなるよ。

6 寝る前のブルーライトを控える



画面の光は、眠気を促すメラトニンの分泌を抑えてしまうよ。

7 寝る前の“脳のクールダウン”



考え事や作業を寝る直前までしていると、脳が覚醒状態のままになってしまうよ。

8 寝室環境を整える



暗く・静かで・涼しい環境が理想。遮光カーテンや耳栓、加湿器も効果的。